

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI
SONOREJO KECAMATAN CANDIMULYO
KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :
TASIR
NIM : 10601247007

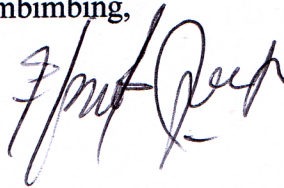
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 April 2012

Pembimbing,



Muhammad Hamid Anwar, S.Pd.M.Phil.

NIP. 19780102 200501 1 001

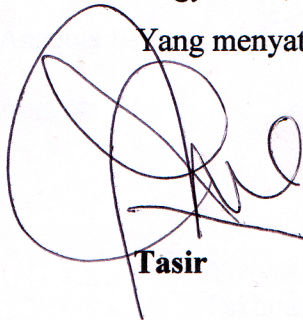
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta,

2012

Yang menyatakan,

A handwritten signature in dark ink, consisting of several overlapping loops and a final horizontal stroke.

Tasir

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang**” yang disusun oleh Tasir, NIM 10601247007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 5 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
M. Hamid Anwar, M.Phil.	Ketua	
Soni Nopembri, M.Pd.	Sekretaris/Anggota II		24/6/2012
Agus Sumhendartin S, M.Pd.	Anggota III		22/6/2012
Joko Purwanto, M.Pd.	Anggota IV		20/6/12

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. Gantungkan cita-cita setinggi bintang di langit dan rendahkan sikap sedalam mutiara di laut.
2. Kita terlahir tidak diwajibkan untuk berhasil, tetapi kita terlahir diwajibkan untuk selalu mencoba.
3. Selagi masih muda jadilah petarung bagi semua impian, bila tidak ingin menjadi tawanan penyesalan di hari tua.

B. Persembahan

Skripsi yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya: Istri tercinta Sri Mulyani, Anak-anakku tersayang Sutikno Apriadi, Apriati Dwi Rahayu, Nauval Hana Navis.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI
SONOREJO KECAMATAN CANDIMULYO
KABUPATEN MAGELANG**

**Oleh:
Tasir
10601247007**

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang yang berjumlah 21 siswa, dengan rincian 11 putra dan 10 putri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah data dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun dari Depdiknas tahun 2010. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang masuk dalam kategori sedang, dengan rincian 1 siswa (4,76%) masuk dalam kategori baik sekali, 4 siswa (19,05%) masuk dalam kategori baik, 11 siswa (52,38%) masuk dalam kategori sedang, 4 siswa (19,05%) masuk dalam kategori kurang dan 1 siswa (4,76%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: Kesegaran jasmani, siswa, dan sekolah dasar

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Sonorejo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang dapat diselesaikan sesuai rencana.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah mempermudah dalam urusan akademik.
3. Drs. Ahmad Komari, M.Si, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis.
4. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd.M.Phil., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan segala bimbingan, nasehat dan arahan.
5. Para karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
6. Parsinah, S.Pd.SD, Kepala Sekolah SD Negeri Sonorejo Candimulyo Magelang, yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.

7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 24 April 2012

Tasir

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	19
5. Hakikat SD Negeri Sonorejo Candimulyo Magelang.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
 BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
C. Subjek Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24

E. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi	43
C. Keterbatasan.....	44
D. Saran-saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Siswa yang Sakit Saat Upacara Bendera.....	5
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Anak Putra Usia 10-12 Tahun.....	26
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Anak Putri Usia 10-12 Tahun	27
Tabel 4. Tabel Norma TKJI Anak Umur 10-12 Tahun	27
Tabel 5. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Sonorejo.....	29
Tabel 6. Hasil Persentase Tes Lari 40 meter	30
Tabel 7. Hasil Persentase Tes Gantung Siku Tekuk.....	31
Tabel 8. Hasil Persentase Tes Baring Duduk 30 detik	32
Tabel 9. Hasil Persentase Tes Loncat Tegak.....	33
Tabel 10. Hasil Persentase Tes Lari 600 meter	34
Tabel 11. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas V SD Negeri Sonorejo.....	36
Tabel 12. Hasil Persentase TKJI Siswa Putra SD Negeri Sonorejo	38
Tabel 13. Hasil Persentase TKJI Siswa Putri SD Negeri Sonorejo.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Lari 40 meter	31
Gambar 2. Histogram Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	32
Gambar 3. Histogram Hasil Tes Baring Duduk 30 detik	33
Gambar 4. Histogram Hasil Tes Loncat Tegak	34
Gambar 5. Histogram Hasil Tes Lari 600 meter	45
Gambar 6. Histogram Hasil Tes TKJI SD Negeri Sonorejo.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta	49
Lampiran 2. Surat Ijin Permohonan Penelitian Gubernur Provinsi Jawa Tengah.....	50
Lampiran 3. Rekomendasi Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang	51
Lampiran 4. Ijin Penelitian Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Kabupaten Magelang	52
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Sekolah Dasar Negeri Sonorejo	53
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI untuk Anak Umur 10-12 tahun	54
Lampiran 7. Daftar Petugas Pembantu Pelaksanaan Tes TKJI SD Negeri Sonorejo.....	63
Lampiran 8. Formulir Tes TKJI.....	64
Lampiran 9. Subjek Penelitian.....	67
Lampiran 10. Data Guru SD Negeri Sonorejo.....	68
Lampiran 11. Data Hasil Tes TKJI SD Negeri Sonorejo.....	69
Lampiran 12. Data Hasil Tes Norma Tes TKJI SD Negeri Sonorejo.....	70
Lampiran 13. Data Mentah Tes TKJI SD Negeri Sonorejo.....	71
Lampiran 14. Rekapitulasi Hasil Tes TKJI SD Negeri Sonorejo	76
Lampiran 15. Surat Keterangan Pengujian Stop Watch	78
Lampiran 16. Surat Keterangan Pengujian Roll Meter.....	79
Lampiran 15. Dokumentasi Tes TKJI SD Negeri Sonorejo	83